

# Dehydrierung

Was ist das? Der Körper verliert mehr Flüssigkeit, als er aufnimmt.

### Woran merkst du es?



### Was hilft?

Reichlich Wasser trinken!



Finger weg von Alkohol – das trocknet zusätzlich aus.



© Manon Lécari



### Sonnenbrand

Was ist das? Die Haut ist zu lange der Sonne ausgesetzt und wird geschädigt.

### Woran merkst du es?



∃ Die Haut ist rot, heiß und tut weh.

Später können Blasen entstehen.

Beschwerden kommen manchmal erst Stunden später.

### Was hilft?



Raus aus der Sonne und viel trinken!



Die Haut mit kühlem Wasser oder einem kalten Umschlag beruhigen.



After-Sun-Lotion kann die Haut entspannen.



Bei starker Blasenbildung oder Hautschäden: lieber zum Arzt gehen.



## Hitzeerschöpfung

Was ist das? Der Körper verliert zu viel Wasser und Salz. Eine Hitzeerschöpfung entsteht in der Regel, wenn bei größerer Hitze oft in Kombination mit körperlicher Anstrengung unzureichend Flüssigkeit aufgenommen wird.

#### Woran merkst du es?



### Was hilft?



Ab in den Schatten oder einen kühlen Raum.

Hinlegen oder bequem hinsetzen



Wasser trinken – Flüssigkeit auffüllen.



Wenn es schlimmer wird, Notruf wählen!



Auch wenn die Beschwerden nachlassen: möglichst ärztlich abklären lassen.

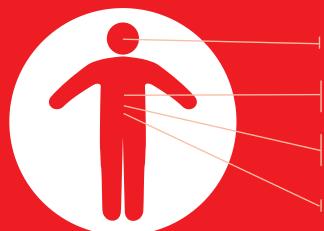


### Hitzschlag



Was ist das? Der Körper überhitzt und kann sich nicht mehr selbst abkühlen.

#### Woran merkst du es?



Starke, pulsierende Kopfschmerzen

Die Beschwerden nehmen schnell zu, die Person kann bewusstlos werden.

Die Haut ist heiß und trocken, der Puls geht schnell.

∣ Körpertemperatur über 40 °C

### Was hilft?



Die Person sofort an einen kühlen Ort bringen und ihren Oberkörper hochlagern.



Bei Bewusstlosigkeit **Atmung** kontrollieren. Atmet die Peson: in die Seitenlage bringen. Notruf 112 tätigen!

- Wasser oder auch Getränke wie Fruchtsaftschorle oder Früchtetees zum Trinken anbieten - aber nur wenn die betroffene Person bei vollem Bewusstsein ist
- Bewusstsein und **Atmung** bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes **kontrollieren**
- Kühlen des Körpers mit feuchten Tüchern, besonders im Bereich von Kopf und Nacken. Kein Eis direkt auf den Körper geben.